HÅLL DIG FRISK! 2.



DAMERNAS 10 minuters Morgongymnastik

För bibehållande av hälsa och ungdomlig spänstighet

av MIA SCHANNONG
Gymnastikdirektör

Stockholm. Albert Bonniers förlag. *Pris 90 öre*

SCHANNONG



DAMERNAS TIO MINUTERS MORGONGYMNASTIK

FÖR BIBEHÅLLANDE AV HÄLSA OCH
UNGDOMLIG SPÄNSTIGHET

AV

MIA SCHANNONG
Gymnastikdirektör



STOCKHOLM
ALBERT BONNIERS FÖRLAG

Första—tredje tusendet.

STOCKHOLM
ALB. BONNIERS BOKTRYCKERI 1913

Plato kallade den människa en krympling, en halt som blott utbildat sitt förstånd och ej sin kropp.

Det har funnits en tidsströmning som ansåg att likgiltighet för kroppen var ett villkor för andens upphöjelse, och det har funnits och finnes kanske än ett missriktat kristendomsbegrepp, som drog ned kroppen och stämplade den som ovärdig att vårda och farlig att skåda.

Ännu i våra dagar finnes det mycken slöhet, okunnighet och brist på fysisk bildning. Kroppskulturen har ofta blott ytliga mål, vi fästa oss alltför ensidigt vid snitten på kläderna och sträva att få fulheter och svagheter dolda av dessa. Under det en sund kroppskultur strävar att vårda kroppen till praktiskt gagn och till estetisk fostran, att få fram skönhet och värdighet utan konstlade medel.

Och det är lyckligtvis så att grundlinjerna för det sköna och det nyttiga dragits i samma plan, det skönaste i kroppens hållning och arbete är också det nyttigaste för kroppens inre processer och för vidmakthållandet av dess spänstighet och kraft.

De redskap, varigenom vår livsverksamhet ger sig uttryck, äro våra muskler och för sitt bestånd fordra de att bliva tagna i bruk. Musklerna ha en utomordentlig betydelse för kroppens ekonomi, de utgöra omkring sex tiondelar, alltså över hälvten, av kroppens vikt, de upptaga blod, alstra förbränning och värme och använda nervkraft i förhållande därtill.

Alltför hårt eller ensidigt arbete å ena sidan samt maklighet och overksamhet å andra sidan har förmåga att göra kroppen otymplig och ovig, att förvandla den så, att man knappast kan se spår av den rörlighet och plasticitet, som ursprungligen nerlagts i den. Detta är tyvärr en vanlig företeelse, men det behövde ej så vara. Ingen behövde bli gammal, fet och ovig i förtid. Daglig,

allsidig kroppsrörelse är medlet att förebygga det och är det viktigaste medlet att bibehålla ungdomlig spänstighet, skönhet och kraft.

Ett visst mått av säkerhet, snabbhet, kraft och uthållighet är behövligt för varje människa i det dagliga livet, bristen härpå borde betraktas som ett ofrihetstillstånd, från vilket vi ihärdigt skulle försöka avlägsna oss.

Herravälde över kroppen ådagalägges genom en god vacker hållning, behag och ledighet i rörelserna. Detta uppnås genom aktivt intresse för rörelsehygienen. Och för kvinnan, som bär det nya släktet, borde det vara en alldeles särskild plikt att vårda sin kropp.

Sedan kvinnorna passerat den första ungdomen, sluta de ofta upp med alla kroppsrörelser med undantag av promenader. Följden härav blir en alltför stor fettbildning och därmed följande benägenhet för maklighet, varav kommer ännu mera fett, dålig matsmältning, reumatism, benägenhet för hjärtklappning och andfåddhet, allt symptom, som borde tillhöra en långt senare ålders-period. Man finner ofta, att dessa fysiska svagheter äro åtföljda av mindre andlig spänstighet, uthållighet och levnadsmod. Det är ofta okunnighet om kroppsrörelsernas välsignelsebringande inflytande, som vållar denna kvinnornas overksamhet, och mycken livskraft går genom denna okunnighet förlorad.

Fetma och styvhet i lederna kan hållas borta genom allsidiga dagliga kroppsrörelser. Smidighet och rörlighet i lederna är ett huvudvillkor för att kunna taga ungdomlig spänstighet med in i ålderdomen.

I övergångsåldern mellan 40 och 50 år är det alldeles särskilt viktigt att kvinnorna ej försumma allsidig motion. Den ökade fettbildning, som är så vanlig i de åren, och som särskilt sätter sig i bukregionen, kan åstadkomma ökat tryck på hjärtat och inverka ofördelaktigt på hjärtats och lungornas arbetsförmåga. Genom kroppsrörelse förbättras cirkulationen och näringsverksamheten, de inre organen arbeta lättare och ett större välbefinnande inträder.

Även på grund av andra förändringar i kvinnokroppen i de åren är det av vikt att rörelsehygienen ej åsidosättes. Men även

de unga och fullt arbetsdugliga bibehålla sig längre så, om de vänja sig vid daglig allsidig motion, ty ledernas tillstyvnande kommer senare och i mindre grad hos den, som hållit sin kropp i ständig övning.

Den form av kroppsrörelse, som på den kortaste tiden kan genomarbeta kroppen, är gymnastiken, vilken dessutom av alla kroppsrörelser är den mest allsidigt utvecklande.

I det dagliga livet är kroppen i regel utsatt för en mycket ensidig påverkan. I somliga sysselsättningar tages företrädesvis armarna i bruk, i andra arbeta ej kroppens båda halvor lika, och vid studiearbete försummas kroppen så gott som helt och hållet o. s. v. I det dagliga livet tages dessutom rörelserna aldrig ut, så att de yttersta gränserna för ledernas rörelsebana nås.

Denna ensidighet i kroppens bruk och utveckling vill gymnastiken motarbeta och upphäva. Och den kan göra det därigenom, att den har rörelser för hela kroppen, har lika övning för båda kroppshalvorna samt fordrar fullt uttagna rörelsebanor, det sistnämnda hänger just samman med dess hållningsrättande och smidiggörande förmåga. Alla muskelrörelser förutsätta impulser från nervcentra och genom gymnastiskt muskelarbete övas sålunda även nervsystemet. Kropp och själ äro nu en gång så intimt förbundna, att det, som gagnar den ena, har liknande inverkan på den andra.

Denna lilla skrift har till syfte att tala om för kvinnorna hur mycket som står att vinna även med endast tio minuters daglig hemgymnastik. Hemgymnastik har den fördelen, att den kan tagas var och när som helst, vid varje väderlek, med ringa tidsspillan och utan kostnader.

Här har nu uppställts fem övningsprogram, där ansträngningsgraden stegvis ökas, så att de sista programmen äro de svåraste. Dessutom finnes ett sjätte program, närmast avsett för femtioåringarna och högre åldersgrupper samt för dem, som äro korpulenta, stela eller ovana vid kroppsövningar. Detta program avser att ta bort den största styvheten och fetman, och sedan det övats ett par månader, kan man övergå till program n:o 1.

Den som är klen eller lider av någon sjukdom, bör rådfråga sin läkare i och för en eller annan rörelses eventuella uteslutning. De anvisningar, som här lämnas, kunna naturligtvis endast gälla i största allmänhet.

Övningsprogrammet bör genomgås varje dag, helst om morgonen, och efterföljas av en avsköljning eller åtminstone en torr avgnidning. Gymnastik utan bad är halvgjord gärning. Släpp in luften i rummet och tag helst rörelserna för öppet fönster, dock så långt från detta att man ej riskerar förkylning. Luft och ljus tillhandahålles gratis, må vi blott lära oss girigt och tacksamt mottaga gåvan. Luft och ljus är absolut nödvändigt för att hålla blodet rent och friskt. Efter någon tids hemgymnastik i frisk luft känner man sig mindre maklig och luftskygg och får mera morgontrevnad och dagskraft.

Beklädnaden bör vara så lätt som möjligt. Den, som är nog härdad att taga rörelserna eller några av dem utan några kläder alls, kan göra det med gott utbyte. Rumstemperaturen bör då ej vara för låg.

Det är förmånligt för rörelsernas form och utförande, om de tagas framför en spegel. Speglar användas vid gymnastiska institut både här hemma och i utlandet och med de allra gynnsammaste resultat för hållning och kontroll. Kan spegelbilden dessutom bidraga till att utbilda vårt plastiska sinne, så ha vi gjort en stor vinst.

Tag ej i för hårt i början! Om man blir mycket trött eller känner något annat obehag efter en rörelse, så tages den ett färre antal gånger eller avbrytes för några dagar. Ömhet kommer nog att uppstå, men det går bort så småningom och är ingalunda farligt. Vänta ej resultat med detsamma och bliv ej besviken, om den smärta och spänstiga figuren ej visar sig på andra eller tredje dagen. Alla rörelsekurer äro långsamt verkande, men i stället verka de i regel så mycket säkrare.

Äldre damer böra giva sig litet mera tid med rörelserna, ta lite andrum emellan dem, undvika mycket hastiga rörelser samt akta sig för att falla.

Flera av de rörelser, som äro avsedda att utföras på golvet, kunna tagas på en ej alltför mjuk soffa, tagas de på golvet kan man använda ett skynke, en madrass eller några tidningar ifall man ej vill ligga direkt på golvet eller på mattan.

Somliga människor äro ganska ömtåliga, då det gäller att stöda knäna mot något hårt underlag, de tillrådas att lägga en kudde under knäna vid de rörelser, där dessa skola stöda mot golvet.

Under menstruationstiden är det klokast hålla sig på den säkra sidan och avbryta rörelserna för några dagar. Några andnings- och huvudrörelser samt lätta arm- och benrörelser kunna dock utan risk tagas av de flesta.

Alla rörelser böra utföras under lugn andning. Innan man börjar en rörelse bör man intaga så god hållning som möjligt med höjd bröstkorg och rak rygg och utan onödig spänning.

De här nedan uppställda övningsprogrammen innehålla rörelser för hela kroppen, vilka äro så anordnade, att programmet börjar och slutar med lättare rörelser och har de starkaste rörelserna ungefär i mitten. Övningsprogrammen innehålla alla följande rörelsesläkten vilka äro anordnade i huvudsakligen följande ordning:

Andningsrörelser.
Extremitetsrörelser (arm- och benrörelser).
Huvudrörelser.
Ryggrörelser.
Bukrörelser.
Växelsidiga bålrörelser (sidovridningar och sidböjningar samt sidliggande ställningar).
Extremitetsrörelser.
Andningsrörelser.

Någon gång finnes därjämte ett hopp eller en s. k. hävrörelse. I benrörelserna ingår stundom även ett balansmoment.

Framför varje rörelse har utsatts det rörelsesläkte till vilket den huvudsakligen kan hänföras, dessutom har den gymnastiska benämningen utsatts för de rörelser vilka äga en sådan, med någon liten förändring där denna benämning antages vara alltför svårförståelig för ''icke fackmannen''.

Rörelserna äro ganska utförligt beskrivna, inte därför att de äro så särdeles konstiga, utan för att utesluta varje möjlighet till deras felaktiga utförande.

Av flera tecken att döma förefaller det som om vi vore inne i en gymnastisk uppgångstid, säkert är, att många kvinnor gärna vilja giva någon tid åt hemgymnastiken om de blott få någon ledning vid valet av rörelser och dessas utförande. Det vore glädjande, om detta lilla arbete i någon mån kunde bidraga till att föra hemgymnastiken in i den dagliga levnadsordningen.



Fig. 1.

Första övningen.

I. ***Arm- och andningsrörelse.***

Stående armlyftning utåt uppåt, sänkning utåt nedåt. 4—8 ggr.

Från kroppens sidor föras armarna under inandning utåt uppåt tills de komma i lodrät ställning utefter öronen, därpå sänkas de långsamt samma väg under utandning.

II. ***Huvudrörelse.***

Stående huvudvridning till vänster och höger. 8—10 ggr. (Fig. 1.)

Innan rörelsen börjar bör halsen vara väl uträtad, huvudet vrides därefter långsamt åt vänster eller höger, så långt att en tydlig tänjning kännes å halsens sidor. Axlarna få ej deltaga i rörelsen. Huvudrörelser mjuka upp halskotornas ledgångar, stärka musklerna och befordra näringsverksamheten och blodomloppet i huvudet. Huvudrörelser kunna därför inverka gynnsamt på huvudvärk, svindel, öronsus m. m.



Fig. 2.

III. ***Benrörelse.***

Motstående tåhävning och knäböjning. 5—8 ggr. (Fig. 2.)

Från den stående ställningen gör man en lindrig hällyftning och efterföljande knäböjning med stöd för händerna vilka fatta eller stöda mot en stol, vägg el. dyl. Överkroppen hålles rak. När man fått någon övning göres hällyftningen så hög och knäböjningen så djup som möjligt. — Denna rörelse påverkar höftens och benets muskler, smidiggör lederna samt styrker fotvalvet. Utförd med starkt skilda knän motverkar den kobenthet. Yngre och mera övade kunna försöka göra rörelsen utan stöd för händerna, på så sätt utförd kommer ett ganska starkt balansmoment in i rörelsen. Balansrörelser lär oss att styra våra muskler fint och säkert och förhjälper oss till det herravälde över kroppen som är den första förutsättningen för behagfulla rörelser.



Fig. 3.

IV. ***Rygg och huvudrörelse.***

Frambågliggande huvudböjning framåt. 4—8 ggr. (Fig. 3.)

Man ligger framstupa på golvet med bröstet lyft. Blicken riktad mot golvet, armarna utefter sidorna. Fötterna få ej lyftas. Från denna ställning göres huvudböjning framåt. — Frambågliggande är en av de verksammaste rörelser vi ha för ryggens uträtning och användes både i frisk- och sjukgymnastiken. Huvudböjning framåt från frambågliggande ställning kan särskilt rekommenderas för den lilla fettvalken å halsens baksida som är så vanlig hos mera korpulenta och ej så helt unga damer.

V. ***Växelsidig bålrörelse.*** (Sidovridning.)

Höftfästridsittande sidovridning. 6—8 ggr. (Fig. 4.)

Man sitter gränsle över en stol. Har stolen ryggstöd sitter man vänd mot detta. Bålen vrides långsamt omväxlande åt vänster och åt höger, lika många gånger åt varje håll. Man tar ut vridningen så långt det går. Rörelsen kan förstärkas genom att armarna lyftes utåt eller genom intagande av nackfästställning. Rörelsen kan även göras hastigt från sida till sida, den kallas då kastvridning. Denna form av vridning passar ej för personer med retlig hjärtverksamhet. Rörelsen bör dock avslutas med den långsamma formen.



Fig. 4.



Fig. 5.

VI. **Ben- och bukrörelse.**

Höftfäststående växel knäuppböjning. 10 ggr. (Fig. 5.)

Tages i början med händerna stödda mot en dörr, vägg el. dyl. för att ryggens sträckning lättare må kunna bibehållas och även för balansens underlättande. Man kan även marschera och springa framåt under växel knäuppböjning, det sistnämnda dock ej för svagare. Rörelsen bör då efterföljas av tågång och vanlig gång. Verkar förminskande på magfettet. God motionsrörelse isynnerhet när den tages såsom marsch.



a. Fig. 6. b.

VII. ***Växelsidig bålrörelse.*** (Sidböjning.)

Grenstående sidböjning med ena hälens lyftning. 3—6 ggr. (Fig. 6 a, b.)

Fötterna hållas skilda. Då man böjer åt sidan lyfter man motsatt sidas häl, inandning sker vid rörelsens början och utandning då man fullt böjt åt sidan. Man bör lägga så mycket böjning som möjligt i kroppens bröstdel. Rörelsen göres lika många gånger åt vänster som åt höger. Kan varieras genom olika armställningar. Senare sidböjning i följd från sida till sida, hällyftningen uteslutes då. — Uppövar bröstkorgens och ryggradens rörlighet, övar musklerna å kroppens sidor.



a. *Fig. 7.* *b.* *c.*

VIII. **Bukrörelse.**

Motkroksittande ryggfällning bakåt (fotstöd). *3—6 ggr.* (Fig. 7.)

Man sitter på golvet med fötterna stödda under en byrå, ett skåp, bord, värmeelement el. dyl. (fig. 7 a). Därefter fälles kroppen långsamt bakåt (fig. 7 b), tills nacke eller rygg röra golvet (fig. 7 c). Kroppen reses därefter upp igen till sittande ställning med krökta knän. Fri andning, ryggen rak, bröstet vidgat. I början hjälper man till med händerna och armarna, senare göres rörelsen med höftfäst. Muskelsvaga och blodfattiga böra taga rörelsen försiktigt och hjälpa till med händerna, likaså den som har en tung överkropp. — Denna rörelse sätter bukmusklerna i arbete och verkar som ett slags massage på bukinnehållet och får därför betydligt inflytande på matsmältningen. Motverkar förstoppning. Från sittande ställning med rak rygg kan man sedan göra en kraftig inandning under det bröstkorgen välves uppåt och framåt, med efterföljande kraftig utandning. 6—10 ggr.



Fig. 8.

IX. **Benrörelse.**

Höftfäststående benföring åt sidan. 4—6 ggr. (Fig. 8.)

Med händerna på höfterna föres det ena benet med sträckt fot långsamt åt sidan så högt som möjligt, överkroppen lodrät, varefter benet återföres till utgångsställningen. För balansens underlättande tages i början något stöd med ena handen. — Alla benrörelser äro goda medel att draga blodet från huvudet, för dem som hava tankearbete och föra ett stillasittande liv inomhus äro de därför synnerligen nyttiga och nödvändiga. De stärka och uppmjuka dessutom benens muskler och leder. God balansrörelse.



a. *Fig. 9.* *b.*

X. ***Arm- och benrörelse.***

Böjstående armsträckning uppåt under tåhävning. 4—6 ggr. (Fig. 9 a, b.)

Innan armarna böjas vridas de så att handflatorna vändas framåt. Armarna hållas sänkta, länden får ej svängas in. Från böjställningen (fig. 9 a) sträckes armarna långsamt uppåt utefter öronen under det hälarna lyftas från marken. Viktigt är att ta ut rörelsen ordentligt. Övar och smidiggör armarnas leder och muskler. Stärker vadmusklerna. God balansrörelse.



Fig. 10.

XI. ***Andningsrörelse.***

Stående huvudböjning bakåt. 5—7 ggr. (Fig. 10.)

Under djup inandning föres huvudet med indragen haka lindrigt bakåt, varefter det under inandning åter reses upp. Axlarna hållas sänkta. God andningsrörelse samt hållningsrättande rörelse. Kan även insättas här och var emellan de andra rörelserna.



Fig. 11.



Fig. 12.

Andra övningen.

I. ***Benrörelse.***

Motstående underbensupphöjning. 4—6 ggr. (Fig. 11.)

Underbenet böjes med sträckt fot så högt bakåt som möjligt. Knäna hålles intill varandra. Det ben man står på skall vara rakt. Rörelsen tages lika många gånger med vänster som med höger ben. Uppövar knäledens rörlighet och musklernas kontraktions- och tänjningsförmåga. Tages rörelsen utan stöd för händerna blir den en god balansrörelse.

II. ***Armrörelse.***

Famnstående armrullning.

Armarna lyftas till axelhöjd med sträckta armbågs- och handleder, därefter föras armarna i cirkel med mindre eller större

kretsar, långsammare eller hastigare takt först framifrån bakåt, sedan bakifrån framåt. Armrullningen bakåt tages ut så fullständigt som möjligt, den är rörelsens mest verksamma del. Svaga och ovana böra taga rörelsen långsammare och med små kretsar. Armrullningar, isynnerhet de hastiga, verka tänjande på muskler och ligament och bidraga härigenom till att rätta hållningen. Denna rörelse är särdeles välgörande för stela axelleder och för fettet å skuldrorna.

III. ***Huvudrörelse.***

Stående huvudsidböjning. 8—10 ggr. (Fig. 12.)

Först göres en djup inandning, huvudet föres lindrigt bakåt med indragen haka, därefter böjes huvudet till endera sidan, ansiktet vändes hela tiden fullt framåt. Man böjer så mycket att en stark tänjning kännes å halsens uppåtvända sida. Böjningen kan även göras från ena till andra sidan i omedelbar följd. Denna rörelse sätter halsens muskler och ledgångar i en mera ovanlig rörelse enär den föga användes i det dagliga livet.

IV. ***Bukrörelse.***

Nackfästliggande knälyftning, sträckning och sänkning. 3—6 ggr. (Fig. 13 a, b, c.)

Man ligger på ryggen, knäna lyftas slutna upp till krokställningen (figur 13 a), därefter sträckas knäna rakt uppåt (figur 13 b) varefter benen med sträckta knän sänkas ned till golvet (figur 13 c). I början och för dem som hava tunga ben övas endast knälyftningen (a) och därefter sträckas benen ner till golvet. Sedan kan man öka på genom att från krokställningen sträcka ett ben i sänder uppåt, därefter båda benen och sist även medtaga sänkningen med raka knän. Rörelsen underlättas om armarna väl pressas mot underlaget. Fri andning. Denna rörelse har ungefär samma verkan som rörelse VIII i föregående program.



a. *b.* *c.*

Fig. 13.

V. ***Ryggrörelse.***

Helsittande ryggfällning framåt och böjning nedåt efterföljd av ryggsträckning. 4—6 ggr. (Fig. 14 a, b.)

Man sitter på golvet med benen framsträckta, ryggen rak (fig. 14 a). Från denna ställning fälles kroppen framåt med rak rygg. Rörelsen tages ej ut längre än att ryggen kan hållas sträckt. Stela personer kunna nog endast göra en ytterst obetydlig fällning framåt. I värsta fall får man nöja sig med att i början endast göra en uträtning av ryggen, varvid knäna kunna få krökas något. Händerna kunna härunder hållas i höftfäst eller också kan man ha armarna utåtlyftade. Fällningen framåt (för dem som kunna göra den) och kroppens efterföljande uppresning göres en tre, fyra gånger. Därefter försöker man några gånger den å fig. 14 b utvisade ställningen, man böjer och pressar sig nedåt så långt ens smidighet tillåter, når man ända ner till fötterna fattar man om dessa och en ytterligare tänjning vidtar. Sedan reser man upp kroppen till sittande ställning med rak rygg och väl lyftad bröstkorg och utför från denna ställning några djupa in- och utandningar. Viktigt är att knäna hållas raka. Denna rörelse verkar på ryggens sträckmuskler dessutom tänjer den på musklerna på överbenets baksida vilka ofta äro för korta och därigenom hindra att knäna



a. *Fig. 14.* *b.*

sträckas och att bäckenet får den riktiga lutningen. Smidiggörandet av dessa muskler är därför av stor betydelse för hållningen. F ö r s i k t i g h e t b ö r i a k t t a g a s i b ö r j a n o c h m a n b ö r e j p r e s s a p å f ö r v å l d s a m t.

VI. **Huvudrörelse.**

Stående huvudböjning bakåt. Se föregående program rör. XI fig. 10.

VII. **Växelsidig bålrörelse.** (Sidböjning.)

Famnknägrenstående sidoböjning. 3—6 ggr. (Fig. 15.)

Knäna, något skilda, stöda mot golvet, armarna utåtlyftade. Från denna ställning böjes kroppen rakt åt sidan. Armarna hållas



Fig. 15.

stilla och följa med bålens rörelse. Alla sidböjningar börja med en djup inandning och översträckning av huvud och rygg. Den sålunda intagna sträckställningen bibehålles under hela rörelsen.

VIII. **Bukrörelse.**

Krokhalvstående knäförning i cirkel (knäcirkling).

Stöd av stol eller annan möbel eller också står man i en dörröppning och fattar med händerna i dörrstolparna. Sedan ena knäet lyftats i enlighet med fig. 5 föres det långsamt utåt i så stora cirklar som möjligt. Rörelsen göres så fullt uttagen uppåt och utåt som möjligt. Minskar fettet å höfter och mage.



a. *Fig. 16.* *b.*

IX. **Växelsidig bålrörelse.** (Sidovridning.)

Hjässfästgrenstående sidovridning. 4—7 ggr. (Fig. 16 a, b.)

Händerna läggas mitt ovanpå hjässan. Fötterna åtskilda (fig. 16 a). Rörelsen utföres sedan i enlighet med de anvisningar som lämnas för rörelse V i föregående program. Rörelsen göres lika många gånger åt båda hållen.

X. **Arm- och benrörelse.**

Sträcktågång. (Fig. 17.)

Armarna sträckas upp utefter öronen och fingrarna knäppas samman. Med armarna i denna ställning utföres tågång.



Fig. 17.

XI. **Andningsrörelse.**

Höftfäststående djup andning. 8—10 ggr.

Man andas långsamt och kraftigt in och ut under bröstkorgens lyftning och sänkning. Man skall lägga lika mycket kraft i utandningen som i inandningen.



a. *Fig. 18.* *b.*

Tredje övningen.

I. ***Andnings- och armrörelse.***

Räckstående armföring utåt med armvridning. 4—6 ggr. (Fig. 18 a, b.)

Från stående ställning föras armarna rakt framåt till axelhöjd, handflatorna vända mot varandra, bröstet hålles väl fram emellan armarna (fig. 18 a, räckställning). Från denna ställning föras armarna under inandning utåt, samtidigt vridas de så att handflatorna vändas uppåt (fig. 18 b). Därefter föras armarna tillbaka till räckställningen under utandning.



a. *Fig. 19.* *b.*

II. **Benrörelse.**

Krokhalvstående knästräckning bakåt till tåstödjande. 4—6 ggr. (Fig. 19 a, b.)

Från krokhalvstående ställning (fig. 19 a) sträckes benet långsamt rakt bakåt och tåspetsen sättes i golvet (fig. 19 b). Ena handen tar i början stöd mot någon möbel. Huvudet föres tillbaka och bröstet välves framåt. Utan stöd för händerna blir rörelsen en god balansrörelse.

III. **Växelsidig bålrörelse.** (Sidovridning.)

Slutstående sidovridning under armlyftning utåt. 3—6 ggr. (Fig. 20.)

Bålen vrides enligt beskrivningen i första programmet, rör. V. Armarna lyftas ut samtidigt med sidovridningen och sänkas åter



Fig. 20.

vid framåtvridningen. Knäna hållas väl sträckta, fötterna fast mot underlaget.

IV. **Bukrörelse.**

Knästående intagande av stupfallande ställning. (Fig. 21 a, b, c.)

Sedan a intagits läggas händerna i golvet framför knäna så att armarna stå rakt under axlarna, ryggen rak, hela handflatan i golvet (fig. 21 b). Vid styva handleder sättas händerna ned med fingrarna något inåtvända, det verkar mera smidiggörande. Därefter lyftas knäna så att kroppens ställning närmar sig den horisontala, tåspetsarna föras in mot kroppen så att hela främre delen av foten stöder i golvet — varigenom kroppen bättre uppbäres. Huvudet hålles stilla, nacken sträckt (fig. 21 c), kroppen kvar-



a. *b.* *c.*
Fig. 21.

a. *b.*
Fig. 22.

hålles så några sekunder, varefter knäna sänkas till ställning b. Upprepas 3—5 ggr. I nödfall stödas fötterna mot en vägg. I början blir det lättare om en bågning uppåt göres i ställning c, ju mera ställningen närmar sig den horisontala desto mer ansträngande blir den.

V. ***Växelsidig bålrörelse.*** (Sidböjning.)

Sidmothalvstående sidböjning. 3—6 ggr. (Fig. 22 a, b.)

Ena benet är lyftat rakt åt sidan och foten uppstödd på en pall, låg stol eller dylikt. Armen å det uppstödda benets sida tätt bakom detta. Det på golvet stående benet skall ha lodställning, båda knäna fullt sträckta. Sidböjningen göres rakt åt sidan.

VI. ***Ryggrörelse.***

Höftfästgrenstående ryggfällning och böjning framåt nedåt. 3—6 ggr. (Fig. 23 a, b.)

Händerna i höftfäst, fötterna skilda. Börja rörelsen med djup inandning, därefter fälles överkroppen framåt, denna del av rörelsen sker endast i höftleden, ryggen skall hållas orubbligt rak (fig. 23 a), därefter böjes kroppen nedåt och rörelsen tages ut så långt det går. Stela personer skola genom små knyckar försöka få böjningen så djup som möjligt (fig. 23 b). Tänj försiktigt i början så inga muskelbristningar uppstå. Uppresningen börjar med en stark sträckning av huvudet och bröstkotpelaren, helst i förening med en inandning, därefter sträckes nedre delen av ryggen tills man uppnått full sträckning i stående ställning. Man strävar efter att räta ut ryggen så snart som möjligt vid resningen. Hållningsförbättrande rörelse. Ryggmusklerna få kraftigt arbete, ryggraden smidiggöres.



a. *Fig. 23.* *b.*

VII. **Bukrörelse.**

Höftfästgrenstående ryggböjning bakåt. 4—6 ggr. (Fig. 24.)

Samma utgångsställning som i föregående rörelse.

Alla ryggböjningar böra börja med en djup inandning och en huvudböjning bakåt och uträtning av ryggradens bröstdel. Stela personer få i början nöja sig med en så kraftig uppsträckning som möjligt av bröstkotpelaren innan de kunna böja sig bakåt. Så småningom förenas denna uppsträckning med en böjning bakåt. Absolut viktigt är att rörelsen börjar i ryggradens övre del som ovan beskrivits och ej nere i länden vilket kan vara frestande enär man där äger större rörlighet. Man bör aktgiva på andningen ty benägenhet att hålla andan är ytterst vanlig i alla bågställningar. Knäna få ej böjas, axlarna ej skjutas upp. Vid resningen föres huvudet sist upp.



Fig. 24.



Fig. 25.

VIII. **Armrörelse.**

1/2 famn 1/2 framförböjstående växel armslagning. 5—7 ggr. (Fig. 25.)

Ena armen utåt lyftad, andra armens underarm böjd och i samma höjd som överarmen, denna arms hand mitt för axelleden, handflatan neråtvänd. Sedan skifta armarna ställning genom att den böjda underarmen föres utåt och den sträckta föres inåt.

IX. **Hopp.**

Motstödtåstående svikthopp. (Fig. 26.)

Man står på tå med skilda hälar, händerna stöda mot en stol el. dyl. Därefter hoppar man tillsammans med fötterna och skiljer



Fig. 26.

dem ånyo med ett litet hopp, detta fortgår i jämn takt några sekunder. Fötterna få ej hållas styva i nerhoppet. Denna rörelse avser att göra fotlederna spänstiga genom dessa leders skiftesvisa eftergift och sträckning. Övas den långvarigare har den ungefär samma verkan på hjärtat och lungorna som löpning och bör drivas med försiktighet. Bör efterföljas av tågång och vanlig gång några varv runt rummet.

X. ***Huvudrörelse.***

Stående huvudvridning.

Se första programmet rörelse II.



a. *b.* *c.*

Fig. 27.

XI. **Benrörelse.**

Stående bencirkling. 15 varv. (Fig. 27 a, b, c.)

Ena handen stöder mot en stol el. dyl. för jämviktens underlättande. Ettdera benet föres framåt, utåt, bakåt så att foten beskriver en cirkel, det stödjande benets knä får ej böjas. Benet lyftes så högt som möjligt. Smidiggör höftleden, övar höftens och benets muskler. Minskar fettet å höfter och mage.

XII. **Arm- och andningsrörelse.**

Stående armlyftning framåt uppåt, sänkning utåt nedåt. 6—8 ggr.

Inandning när armarna lyftas framåt uppåt, utandning vid utåt-nedåtsänkningen.



a. Fig. 28. b.

Fjärde övningen.

I. ***Andnings- och armrörelse.***

Böjstående armsträckning uppåt under tåhävning.

Rörelsen utföres enligt beskrivningen av rörelse X i första programmet (fig. 9 a, b).

II. ***Benrörelse.***

Växling mellan höftfästtånigstående och höftfästtånigsittande utgångställning. 5—7 ggr. (Fig. 28 a, b.)

Först lyftas hälarna högt från golvet varvid bålen ej får fällas för mycket framåt i höftlederna och ryggen får ej rundas. Axlarna hållas sänkta. Med bålens lodställning bibehållen böjas knäna väl utåtförda ungefär halvvägs mot golvet, fötternas läge får ej ändras.



a. b.
Fig. 29.

Bröstkorgen välves framåt, huvudet föres bakåt med indragen haka (fig. 28 a). Man har i denna rörelse stor benägenhet för att böja ryggen framåt, om knäna föras väl utåt minskas ovannämnda benägenhet. Därefter böjas knäna så djupt som möjligt tills sätet berör hälarna, fig. 28 b. Vid uppåtsträckningen iakttages att knäna fullt sträckas utan att axlarna höjas. Rörelsen utföres först med stöd för ena eller båda händerna, den göres såväl långsamt som hastigt, bör avslutas med den långsamma formen. Om rörelsens verkan, se rörelse III första programmet.

III. ***Huvudrörelse.***

Sittande huvudrullning.

Man sitter på en stol, om vilken man kan fatta med händerna eller ha armarna framsträckta med lös fattning i ett bord el. dyl.



Fig. 30.

Rörelsen är en sammansättning av huvudböjning bakåt, framåt och åt sidan. Man kan lämpligen börja med en huvudsidböjning, varvid först göres en inandning och en uträtning av halsen, sedan rullas huvudet i fullt uttagna kretsar först åt ena hållet och sedan lika många varv åt det andra. Ansiktet hålles hela tiden framåtvänt och hakan drages in. Somliga personer bli yra av rörelsen, dessa böra endast öva den kortvarigt. Cirkulationsrörelse samt anses även som god sömnrörelse.

IV. ***Hävrörelse.***

Motfallhängande hävning. 3—6 ggr. (Fig. 29 a, b.)

Man intar helsittande ställning (benen framsträckta) mellan två sängstolpar, under ett bord eller mellan två stadiga stolar, det första är kanske det bästa. Man fattar om stödet med händerna (fig. 29 a)



a. *Fig. 31.* *b.*

(märk stolarnas ställning) samt lyfter kroppen långsamt från golvet under det armarna böjas, fig. 29 b. Kroppen kvarhålles i denna ställning några sekunder, varefter den åter långsamt sänkes ned. Uteslutes för svagare.

V. ***Växelsidig bålrörelse.*** (Sidovridning.)

$^1/_2$ famn $^1/_2$ framförböjsittande sidovridning med enkel armslagning. 4—6 ggr. (Fig. 30.)

Högra armen utåtlyftad, vänstra armen i framförböjställning. Sedan denna utgångsställning intagits, se fig. 28, vrides bålen åt vänster, den vänstra armen slås ut, den högra böjes framför axeln (fig. 30). Därefter vrides bålen åt högra sidan. Den högra armen slås ut och den vänstra böjes framför axeln o. s. v. Kan även göras hastigt.

VI. ***Ryggrörelse.***

Frambågliggande huvudvridning.

Från frambågliggande utgångsställning, beskriven i rörelse IV första programmet (fig. 3), utföres huvudvridning.



Fig. 32.

VII. **Bukrörelse.**

Höftfäststående marsch på stället med växel knäuppböjning.

Se rörelse VI första programmet (fig. 5).

VIII. **Växelsidig bålrörelse.**

Helsittande intagande av sidfallande utgångsställning. 3—4 ggr. (Fig. 31 a, b.)

Man sitter på golvet med benen framsträckta. Ena handen sättes i golvet med fingrarna vända bakåt (fig. 31 a), fötterna något skilda. Därefter lyftes kroppen så att dess ena sida vändes mot golvet (fig. 31 b). Kvarhålles så några sekunder, varefter man åter sitter ner. Upprepas åt andra sidan. Den understödjande handen



Fig. 33.

får ej åka bort från kroppen, i nödfall stöda fötterna mot en vägg. Kroppen får ej bågas varken uppåt eller nedåt, huvudet får ej böjas eller vridas. Denna rörelse fordrar ett ganska utbrett muskelarbete. Tyngsta arbetet för undre sidans muskler. Balansrörelse.

IX. **Hopp.**

Höftfästgångtåstödjande svikthopp. (Fig. 32.)

Med händerna i höftfäst föres ena benet framåt och dess tåspets sättes i golvet (fig. 32). Med ett litet hopp skifta benen plats och detta upprepas i jämn takt några sekunder. Verkan ungefär densamma som rörelse IX i tredje programmet.



a. Fig 34. b.

X. **Ben- och balansrörelse.**

Famnstående benföring åt sidan. 5—7 ggr. (Fig. 33.)

Rörelsen beskriven i första programmet rörelse IX. Modellen till figuren har en ovanligt stor rörlighet i höftleden och är dessutom en mycket övad gymnast, de flesta kunna ej beräkna att förmå lyfta benet mer än hälvten eller en tredjedel så mycket som figuren. Lika många gånger med båda benen.

XI. **Benrörelse.**

Gångstående övergång till utfallstående ställning. 4—6 ggr. (Fig. 34 a, b.)

Ena foten flyttas 2 fotlängder framåt med tåspetsen lika mycket utåtförd som i stående ställning (fig. 34 a, gångstående). Därefter

böjes främre benet så djupt som möjligt och kroppstyngden överföres på detta (fig. 34 b). Vid återgång till stående ställning tryckes foten från golvet och benet lyftes tillbaka till utgångsställningen. Rörelsen upprepas på andra benet.

XII. **Andningsrörelse.**

Armvridning under djup andning. 7—10 ggr.

Armarna vridas så att handflatorna vända framåt under djup inandning och under utandning vridas armarna tillbaka till utgångsställningen.



a. Fig. 35. b.

Femte övningen.

I. ***Arm- och benrörelse.***

Stående armlyftning framåt under tåhävning, armförning utåt under djup knäböjning. 5—7 ggr. (Fig. 35 a, b.)

Armarna lyftas framåt till räckställningen (fig. 35 a), beskriven i tredje programmet rörelse I. Hälarna lyftas samtidigt från marken. Från räckställningen föras armarna utan vridning rakt utåt under det knäna böjas så djupt som möjligt. Svår balansrörelse.



a. *b.* *c.*

Fig 36.

II. ***Huvudrörelse.***

Slutstående huvudvridning.

Fötterna slutas så att dess innersidor beröra varandra, i övrigt samma utförande som i rörelse II första programmet (fig. 1).

III. ***Bukrörelse.***

Höftfästgrenstående bålrullning. 8—10 varv åt vardera hållet. (Fig. 36 a, b, c.)

Med höftfäst och skilda fötter intages en stadig ställning, huvudet lyftat, ryggen rak, knäna sträckta. Sedan försättes bålen i en kretsformig rörelse som utgör en sammansättning av ryggböjning bakåt, sidböjning och ryggfällning framåt. Man börjar med



Fig. 37.

en inandning och ryggböjning bakåt (fig. 36 a), därefter fortsättes rullningen tills kroppen intar samma ställning som i en sidböjning, fig. 36 b, och vidare till ställningen å fig. 36 c, med framåtfälld bål. Under hela tiden vändes framsidan åt samma håll. Axlarna få ej vridas. Rörelsen bör gå i en jämn rullning. Inandningen sker lämpligast vid bakåtböjningen och utandningen vid framåtfällningen. Bålrullning är en utmärkt motionsrörelse. Den sätter bukens samt ryggens och höfternas muskler i arbete. Genom de tryckförändringar som uppstå i bröst- och bukhålan verkar rörelsen befrämjande på blodomloppet i bukhålan och bäckenet. Åstadkommer en knådning av bukinnehållet, varigenom den verkar välgörande på matsmältning och tarmuttömning. En av de bästa rörelser som finnes för att minska fettet å höfter och mage. Kan även tagas sittande.



a. Fig 38. b.

IV. ***Växelsidig bålrörelse.*** (Sidovridning.)

Famngrenstående sidovridning. 4—7 ggr. (Fig. 37.)

Med armarna utåtlyftade och fötterna skilda göres sidovridning i överensstämmelse med rörelse V i första programmet.

V. ***Bukrörelse.***

Höftfästmothalvstående ryggböjning bakåt. (Fig. 38 a.)

Händerna i höftfäst. Ena benet lyftes framåt och foten stödes på en pall, låg stol el. dyl. Det uppstödda benet skall vara sträckt samt riktat rakt framåt, foten utåtvriden som i stående ställning. Det på golvet stående benet skall intaga lodrät ställning samt vara fullt sträckt. Viktigt är att det stående benets fot ej vrides för mycket utåt. Från denna ställning göres ryggböjning bakåt i över-



a. *Fig. 39.* *b.*

ensstämmelse med beskrivningen för rörelse VII i tredje programmet. Rörelsen utföres 2—4 ggr., därefter göres benskiftning och ryggböjningen göres lika många gånger med andra benet uppstött. Från samma utgångsställning göres nästa rörelse.

VI. **Ryggrörelse.**

Höftfästmothalvstående ryggfällning framåt. 4—7 ggr. (Fig. 38 b.)

Ryggfällningen är beskriven i andra programmet rörelse V.

VII. **Växelsidig bålrörelse.** (Sidböjning.)

Sidspjärnstående sidböjning från och mot den tåstödda foten. 3—6 ggr. (Fig. 39 a, b.)

Ena foten föres rakt åt sidan och tåspetsen sättes i golvet. Kroppen böjes först åt denna fots sida, sedan åt andra sidan, lika



a. *Fig 40.* *b.*

många gånger åt varje håll. Sedan flyttas foten tillbaka och den andra foten föres ut och sidböjningen sker på samma sätt från och mot denna fot. (Fig. 39 a visar sidböjningen f r å n tåstödda foten [v ä n s t r a fotens tåstöd]. Fig. 39 b visar sidböjningen m o t den tåstödda foten [h ö g e r fots tåstöd]).

VIII. ***Hopp.***

Motstödstående hopp fram och tillbaka. (Fig. 40 a, b.)

Sedan man intagit ställningen utvisad å figur 40 a, kastas benen med ett hopp bakåt till den ställning som utvisas å figur 40 b. För denna ställning gälla samma regler som äro omtalade i rörelse IV tredje programmet (fig. 21 c). Man hoppar bakåt och framåt en 8—10 ggr. Bör lämpligen efterföljas av en tåmarsch.



Fig. 41.

IX. **Benrörelse.**

Höftfästvågtåstödjande utgångsställning. 3—6 ggr. på varje ben. (Fig. 41.)

Händerna i höftfäst. Kroppens vikt lägges på högra benet och dettas knä böjes, kroppen fälles framåt med fullt rak rygg och samtidigt föres vänstra benet bakåt och tar stöd med tåspetsen mot golvet. Denna ställning bibehålles några sekunder, varefter man återgår till stående ställning. Rörelsen upprepas därefter med andra benet. God balansrörelse.

X. **Arm- och andningsrörelse.**

Famnstående armvridning m. huvudböjning bakåt. 4—8 ggr.

Från famnställningen (armarna utåtlyftade) vridas armarna så att handflatorna vändas uppåt under det huvudet böjes bakåt

(inandning), därefter reses huvudet upp under utandning och armarna vridas tillbaka till utgångsställningen. Om man blir trött, kan armarna sänkas och en kort paus göras mellan huvudböjningarna.

———



Fig. 42.

Sjätte övningen.

(Begynnelseprogram för äldre, korpulenta och oövade.)

I. ***Andnings- och armrörelse.***

Grenstående armlyftning uppåt till hjässfästställning. 5—8 ggr. Se fig. 16 a.

Fötterna hållas skilda. Armarna lyftas utåt uppåt och händerna läggas mitt på hjässan, armbågarna väl bakåtförda, ryggen ej insvängd — se rörelse IX i andra programmet, figur 16 a, därefter föras armarna långsamt utåt nedåt. Inandning göres när armarna lyftas upp och utandning när armarna föras ner.

II. **Benrörelse.**

Stupstödstående växel benlyftning bakåt. 5—8 ggr. m. varje ben. (Fig. 42.)

Man lutar sig framöver ett bord eller annat stöd och fattar om det med händerna. Man försöker hålla ryggen rak, nacken sträckt. Från denna ställning lyftes först ena benet så högt som möjligt, återföres därefter till utgångsställningen, varefter rörelsen upprepas med andra benet. Lika många gånger med båda benen. Fig. (42) visar en mycket övad gymnast och benlyftningen torde av de flesta ej kunna göras tillnärmelsevis så hög. Man kan även mellan dessa lyftningar göra små korta svängningar bakåt och framåt med ett ben i sänder, knäet fullständigt sträckt. Övar och smidiggör benens leder och muskler utan att fordra någon större muskelstyrka.

III. **Huvudrörelse.**

Sittande huvudsidböjning.

Utföres i överensstämmelse med beskrivningen av rörelse III i andra programmet (fig. 12).

IV. **Bukrörelse.**

Höftfästgrenstående bålrullning.

Man sitter på främre delen av en stol eller soffa, benen något skilda, händerna å höfterna. Se f. övr. rörelse III i femte programmet, där rörelsen och dess verkan är beskriven, fig. 36 a, b, c. När rörelsen utföres i sittande ställning får den ännu kraftigare verkan på bukinnehållet. Då många människor känna yrsel vid kroppens framåtfällning, skall här även lämnas beskrivning på en annan slags rullning. Man står i en dörröppning med fötterna något skilda, fattar med händerna om dörrstolparna. Man utför därefter en rullningsrörelse med höfterna först en 10 varv åt ena hållet och sedan lika många gånger åt det andra. Rörelsen är inte vacker,



a. *b.*

Fig. 43.

men för dem som blir yra av den höftfästgrensittande bålrullningen är den en mycket bra ersättning för denna och påverkar buk- och höftmuskulaturen samt fettet i bukregionen. Den är mycket litet tröttande samt anstränger inte andningen. Användes i sjukgymnastiken.

V. **Ryggrörelse.**

Helsittande armlyftning utåt. 5—7 ggr.

Man sitter på golvet eller på en soffa med benen framåtsträckta. Ryggen rak. Om möjligt med sträckta knän. Går ej detta får man i början lindrigt böja knäna, då det blir lättare att hålla ryggen rak. Från denna ställning lyftas armarna rakt utåt tills de komma i axelhöjd, varefter de långsamt sänkas. Inandning vid armlyftningen, utandning vid sänkningen. Ryggen bibehåller sin sträckning under hela rörelsen. Hållningsrättande rörelse.

VI. **Bukrörelse.**

Krokliggande knälyftning, stjälpning från sida till sida. 8—16 ggr. åt varje håll. (Fig. 43 a, b.)

Man ligger på ryggen, en kudde kan läggas under huvudet, knäna dragas något uppåt, båda fotbladen sättas i golvet, se fig. 43 a. Därefter lyftas fötterna från marken och knäna dragas upp



a. *Fig. 44* *b.*

mot bröstet, fig. 43 b. Armarna äro nersträckta utefter kroppens sidor, handflatorna stöda fast mot golvet. Från denna ställning med knäna fortfarande uppdragna stjälpas benen över åt ena sidan och sedan fortgår stjälpningen från sida till sida. Blir man trött gör man en 3—4 stjälpningar och tar ner benen och vilar ett slag innan man fortsätter. Den som har mycket tunga ben eller känner rörelsen för ansträngande kan i början göra stjälpningarna från den ställning som fig. 44 a utvisar. Denna rörelse är en utmärkt motionsrörelse och påverkar kraftigt bukfettet.

VII. ***Växelsidig bålrörelse.***

Sidliggande lyftning. 3—6 ggr. (Fig. 44 a, b.)

Man intar den ställning som fig. 44 a utvisar, ena foten något bakom den andra. Överarmen rakt under axeln, underarmen stödd mot underlaget. Från denna ställning försökes en lyftning av kroppen så att man endast vilar på armen och fötterna, fig. 44 b, kroppen kvarhålles i denna ställning några sekunder, varefter den åter sänkes ned. Sedan vändes den motsatta sidan neråt och rörelsen upprepas från denna sida. Rörelsen underlättas betydligt om fötterna få spjärna mot en vägg eller en soffgavel.



a. *Fig. 45.* *b.*

VIII. **Armrörelse.**

Stående armrullning, en arm i sänder.

Ena armen lyftes utåt och föres därefter i en cirkelformig rörelse först framifrån bakåt, sedan bakifrån framåt. Se för övrigt beskrivningen av rörelse II i andra programmet.

IX. **Växelsidig bålrörelse.** (Sidböjning.)

Grensittande sidringning. 6—10 ggr. åt varje sida. (Fig. 45 a, b.)

Man sitter på en stol med skilda knän, fötterna i golvet, fig. 45 a. Bålen utför därefter en vaggande rörelse från sida till sida, fig. 45 b.

X. ***Benrörelse.***

Sidmotstående bencirkling.

Se rörelse XI i tredje programmet, fig. 27 a, b, c.

XI. ***Andningsrörelse.***

Stående armvridning under djup andning 10—12 ggr.

Under djup inandning vridas armarna så att handflatorna vändas framåt — under utandning vridas de tillbaka till utgångsställningen. Utandningen är lika viktig som inandningen.



Låt icke en dag gå utan allsidig motion.

Daglig allsidig motion är det viktigaste medlet att bibehålla ungdomlig spänstighet, skönhet och kraft.

God vacker hållning, behag och ledighet i rörelserna uppnås genom aktivt intresse för rörelsehygienen.

Den form av kroppsrörelse som på den kortaste tiden kan genomarbeta kroppen är *gymnastiken,* vilken dessutom av all kroppsrörelse är den mest allsidigt utvecklande.

En stunds gymnastik kan tagas vid varje väderlek och utan kostnader och förbättrar kroppens hälsa och utseende.

Giv tio minuter varje morgon åt gymnastiken och du skall få mera morgontrevnad och dagskraft, levnadsmod och ungdomlig spänstighet.
